



میزان نیازتان به خواب را تعیین کنید. این نیاز در افراد مختلف و در سنین مختلف متفاوت است. ممکن است شما با ۶ ساعت خواب شبانه سر حال شوید و دوست‌تان به ۹ ساعت خواب شبانه نیاز داشته باشد. به طور میانگین اکثر افراد به ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند

وروانی، بروز حمله‌های عصبی، بالا رفتن فشار خون، کاهش یا افزایش مفرط وزن، ابتلا به دیابت نوع ۲، ابتلا به بیماری‌های قلبی و بروز بیماری‌های گوارشی می‌توانند از عوارض بلندمدت بی‌خوابی و بدخوابی ناشی از رعایت نکردن بهداشت خواب باشند.

#### توصیه‌هایی برای داشتن خوابی راحت

هنگام خوابیدن، هورمون‌هایی در مغز ترشح می‌شوند که موجب ایجاد حس خواب‌آلودگی اند و مغز برای به خواب رفتن آماده می‌شود. برای داشتن خوابی بهتر باید هم در طول روز و هم پیش از خواب شرایطی را مهیا کرد که در زمان مناسب این هورمون‌ها ترشح شوند و خوابی راحت را با خود به از مغان بیاورند. با برداشتن قدم‌های کوچک و مستمر می‌توانید عادت‌های درست را جایگزین عادت‌های نادرست و مخرب کنید و از آسیب رسیدن به جسم و روح و مغزتان جلوگیری کنید.

مواقع بعضی عادت‌ها و رفتارهای غلط از جانب خودمان باعث بر هم خوردن نظم خواب ما و در نتیجه بر هم خوردن کیفیت و کمیت آن می‌شود. معمولاً با اعمال تغییرات جزئی در سبک زندگی و عادت‌ها می‌توان به راحتی این اختلالات را برطرف کرد.

#### علائم و اثرات بهداشت خواب نامطلوب

عدم رعایت بهداشت خواب، علائم و اثراتی روی عملکرد بدن و کیفیت فعالیت‌های روزانه دارد که به راحتی قابل تشخیص هستند. اگر شما در به خواب رفتن ناتوان هستید و در طول شب به طور مکرر بیدار می‌شوید، در طول روز هم خواب‌آلوده و کسل هستید یا احساس می‌کنید حافظه‌تان کاهش یافته است، به احتمال زیاد بهداشت خواب را رعایت نمی‌کنید. رعایت نکردن بهداشت خواب عوارض بلندمدتی نیز دارد. استرس زیاد، کیفیت پایین زندگی، فشارهای عاطفی، اختلالات روحی

انسان به میزان سلامت او و سلامت انسان به کیفیت خواب او وابسته است. برای رسیدن به خواب راحت اصول و قواعدی وجود دارد که به افراد کمک می‌کند، کمیت و کیفیت خواب خود را به مقدار بهینه و متناسب با شرایط خود برسانند. بهداشت خواب، نامی است که بر این اصول و قواعد نهاده شده است.

#### بهداشت خواب چیست؟

بهداشت خواب اصطلاحی است که برای توصیف عادات صحیح و رفتارهای سالم خوابیدن برای افزایش کیفیت و زمان خواب به کار می‌رود. رعایت بهداشت خواب می‌تواند کم‌خوابی را برطرف کند و خواب آرام و کافی را جایگزین آن کند. پیش از آنکه برای درمان اختلال خواب به متخصص مراجعه کنید، لازم است که از رعایت اصول بهداشت خواب مطمئن شوید. در اکثر

اگر مدتی است که تا ساعت سه صبح نتوانسته‌اید بخوابید و شاید به خواب رفتن برایتان غیرممکن به نظر برسد، بنابراین امکان دارد احساس کنید خواب‌تان تحت کنترل شما نیست و قرار نیست هرگز طعم خواب شیرین و دلپذیر را بچشید. خواب خوب و باکیفیت اگر بیشتر از رژیم غذایی سالم و ورزش روزانه برای سلامتی مهم و ضروری نباشد، به همان اندازه مهم است. خواب کم و نامرغوب می‌تواند اثرات جبران‌ناپذیری در بلندمدت بر عملکرد مغز بگذارد و با عوارضی آسیب‌زا در کار هورمون‌ها اختلال ایجاد کند. فعالیت‌های روزانه

### در باب هنر خوب خوابیدن

# چگونه خواب راحت‌تری داشته باشیم؟

فاطمه زارع‌حضرلی  
نویسنده



#### داشتن رژیم غذایی مناسب

• نود دقیقه قبل از خواب چیزی ننوشید. ۹۰ دقیقه طول می‌کشد تا مایعات به ادرار تبدیل شوند. اگر خیلی نزدیک به زمان خواب‌تان مایعات بنوشید، مجبورید برای رفتن به دستشویی بیدار شوید و خواب خود را مختل کنید.

• قبل از خواب سیگار نکشید. نیکوتین که در دخانیات است، شروع خواب شب را برای شما دشوار می‌کند.



#### چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر هیچ کدام از راه‌های ارائه‌شده برای داشتن بهداشت خواب برای شما مؤثر واقع نشد، توصیه می‌شود که از یک متخصص کمک بگیرید. یک متخصص اعصاب و روان یا متخصص خواب می‌تواند به شما در حل اختلالات خواب‌تان کمک کند.

#### بهبود محیط فیزیکی خواب

یکی از اجزای مهم بهداشت خواب، محیط است؛ محیطی که در آن می‌خوابیم تأثیر بسیار زیادی در کیفیت خواب ما خواهد داشت. به همین دلیل باید پیش از خواب محیط را کاملاً آماده کنیم:

- تشک و بالش راحت داشته باشید. تشک شما نباید خیلی سفت و خیلی نرم باشد. طرز قرار گرفتن گردن و ستون فقرات برای داشتن یک خواب خوب مهم است. عمر مفید رختخواب‌ها بین ۹ تا ۱۰ سال است. ممکن است یکی از دلایل نداشتن خواب راحت برای شما این باشد که عمر مفید رختخواب‌تان تمام شده است.
- از مناسب بودن دمای اتاق مطمئن شوید. بهتر است اتاقی که در آن می‌خوابید خنک باشد. دما بین ۱۶ تا ۲۴ درجه سانتیگراد بسیار ایده‌آل است. همچنین از تهویه مناسب اتاق نیز اطمینان حاصل کنید.
- نور اتاق را کاهش دهید. با کم شدن نور، مغز خودش را برای خواب آماده می‌کند. می‌توانید از پرده‌های ضخیم یا چشم‌بند نیز برای کم کردن نور کمک بگیرید.
- صداهای اطراف را قطع کنید. اگر نمی‌توانید صداها را کنترل کنید از گوش گیر استفاده کنید.

• از اتاق خواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید. در اتاق خواب کاری جز خوابیدن انجام ندهید. مطالعه، مکالمه تلفنی، دیدن تلویزیون و کار کردن را خارج از اتاق خواب انجام دهید. قرار دادن لپ‌تاپ، تلویزیون و میز کار بیرون از اتاق خواب به ارتباط دادن اتاق خواب و خوابیدن توسط مغز کمک می‌کند.
- ساعت را چک نکنید. اگر نیمه‌های شب از خواب بیدار شدید، سعی کنید به ساعت نگاه نکنید. این کار باعث بالا رفتن استرس شده و دوباره به خواب رفتن برای شما دشوارتر می‌شود.

#### پیروی از ساعت بدن

• زمانی که بدن‌تان به شما هشدار خستگی و خواب‌آلودگی می‌دهد، آن را نادیده نگیرید و به رختخواب بروید. ممکن است معاشرت، تفریح، کار و مطالعه در ساعات شب وسوسه‌کننده باشد، اما برای تنظیم خواب خود لازم است، خواب را در اولویت قرار دهید.
- سعی کنید در طول روز چرت نزنید. بهداشت خواب علاوه بر خواب شبانه، شامل چرت‌های بین روز هم می‌شود. برای عده‌ای چرت زدن یک روتین منظم در برنامه روزانه است. ولی به کسانی که در به خواب رفتن در شب یا حفظ خواب شبانه دچار مشکل هستند، توصیه می‌شود که تا حد امکان چرت روزانه را حذف یا به ساعات اولیه بعدازظهر موقتاً موقوف کرده و زمان آن را بسیار کوتاه کنند.
- به زور در رختخواب نمانید. اگر پس از رفتن به رختخواب در عرض ۲۰ تا ۳۰ دقیقه خواب‌تان نبرد به اتاق دیگری بروید و فعالیتی مانند مطالعه یا گوش دادن به رادیو... انجام دهید و تا زمانی که کاملاً خواب‌آلود نشده‌اید به رختخواب برنگردید. عادت بیدار ماندن در رختخواب نظم خواب را مختل می‌کند.

بیشتر فرایندهای بدن با ساعت داخلی بدن و در چرخه‌ای ۲۴ ساعته تنظیم می‌شوند. برای داشتن یک خواب خوب لازم است با این چرخه هماهنگ شویم. توصیه‌هایی در این رابطه وجود دارد که می‌توانند به این هماهنگی کمک کنند:

- ساعت مشخصی برای بیداری داشته باشید و حتی در روزهای تعطیل نیز آن را رعایت کنید. این کار باعث می‌شود بدن به بیدار شدن در ساعتی خاص عادت کند و شب‌ها در ساعت مشخصی احساس خواب‌آلودگی کنید. برنامه متغیر، ریتم خواب را به هم می‌ریزد.
- میزان نیازتان به خواب را تعیین کنید. این نیاز در افراد مختلف و در سنین مختلف متفاوت است. ممکن است شما با ۶ ساعت خواب شبانه سر حال شوید و دوست‌تان به ۹ ساعت خواب شبانه نیاز داشته باشد. به طور میانگین اکثر افراد به ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند.
- در طول روز، مخصوصاً در ساعات بعدازظهر، بیشتر در معرض نور باشید. نور طبیعی روز، ساعت بدن را در چرخه‌ای سالم تنظیم می‌کند.

#### داشتن روتین مناسب قبل از خواب

بگیرید. گوش دادن به یک موسیقی ملایم، حرکات کششی سبک، تمرینات تنفسی، دعا خواندن و ثبت وقایع روز در دفترچه روزمره می‌توانند به آرامش ذهن کمک کنند.
- وسایل الکترونیکی خود را خاموش کنید. ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب با تلفن همراه، تبلت و لپ‌تاپ کار نکنید. نور آبی این وسایل تولید ملاتونین یا همان هورمون خواب را کاهش می‌دهد. بهتر است این وسایل را خارج از اتاق خواب بگذارید تا ناخودآگاه پیام‌ها و اعلان‌های خود را چک نکنید.

شیوه آماده شدن برای خواب نیز در کیفیت خواب مؤثر است. داشتن یک روتین منظم، ذهن را برای خوابیدن آماده می‌کند:

- تلاش کنید یک روال ثابت برای آماده شدن قبل از خواب داشته باشید. گرفتن دوش آب گرم، پوشیدن لباس خواب، مسواک زدن، مطالعه چند صفحه کتاب و... می‌تواند یک روال ثابت پیش از خواب باشد.
- سعی دقیقه‌ای زمان برای آرامش ذهنی قبل از خواب در نظر بگیرید. می‌توانید از هر چیزی که شما را در حالت آرامش قرار می‌دهد، کمک

#### داشتن عادات روزانه مناسب

• از خودمراقبتی غافل نشوید. رعایت بهداشت فردی، تغذیه مناسب و ورزش منظم از جسم شما مراقبت می‌کند و پیگیری نکردن اخبار پرتنش و قرار ندادن خود در معرض موقعیت‌هایی که استرس و اضطراب را افزایش می‌دهند از راه‌های مراقبت از ذهن و روان است. جسم و ذهن آرام، مقدمه داشتن خوابی آسوده هستند.

عادات مثبت در طول روز نیز می‌توانند به حل اختلالات خواب کمک کنند:

- فعالیت بدنی منظم داشته باشید. ورزش منظم، بویژه در عصر، موجب تسهیل خواب شبانه می‌شود.
- نزدیک زمان ورزش نکنید. ورزش دمای بدن را افزایش می‌دهد و موجب هوشیاری و سرحالی می‌شود. هرچه بدن خنک‌تر باشد، شروع خواب راحت‌تر خواهد بود.